# **Nombre de la actividad: El desafío de escuchar de tres niveles**

**Objetivo:** Capacitar a los participantes para que dejen de "ensayar su respuesta" mientras otros hablan y, en cambio, escuchen tres capas específicas de información: contenido, emoción e intención.

**Materiales necesarios:**

* Tarjetas temáticas (por ejemplo, "Describe una ocasión en la que sentiste injusticia en el trabajo", "Describe el trabajo de tus sueños").
* Cronógrafo.

### **Instrucciones**

**Paso 1: Preparación.** Divida a los participantes en parejas (Orador y Oyente). El Orador elige una tarjeta temática y habla durante 2 minutos.

**Paso 2: El Desafío (Silencio).** El oyente **no puede interrumpir** . No puede hacer preguntas ni ofrecer consejos. Solo debe escuchar.

**Paso 3: El "bucle"** Una vez que el hablante termina, el oyente debe "repetir" lo que escuchó en tres niveles antes de que la conversación pueda continuar:

1. **Contenido:** "Lo que te oí decir fue..." (Los hechos).
2. **Emoción:** "Parecías sentir..." (Los sentimientos, el tono, el lenguaje corporal).
3. **Intención:** "Parece que lo que realmente quieres es..." (La necesidad subyacente).

**Paso 4: Validación.** El hablante evalúa la precisión del bucle de retorno. Si el oyente no captó la emoción o la intención, debe volver a intentarlo.

### 

### 

### **Informe y reflexión**

*(Los participantes pueden responder estas preguntas individualmente o discutirlas en grupo)*

1. **¿Qué tan difícil fue permanecer en silencio y no preparar la respuesta mientras la otra persona hablaba?** [ ***] [*** ]
2. **Como orador, ¿cómo se sintió al escuchar sus pensamientos y sentimientos repetidos con precisión?** [ ***] [*** ]